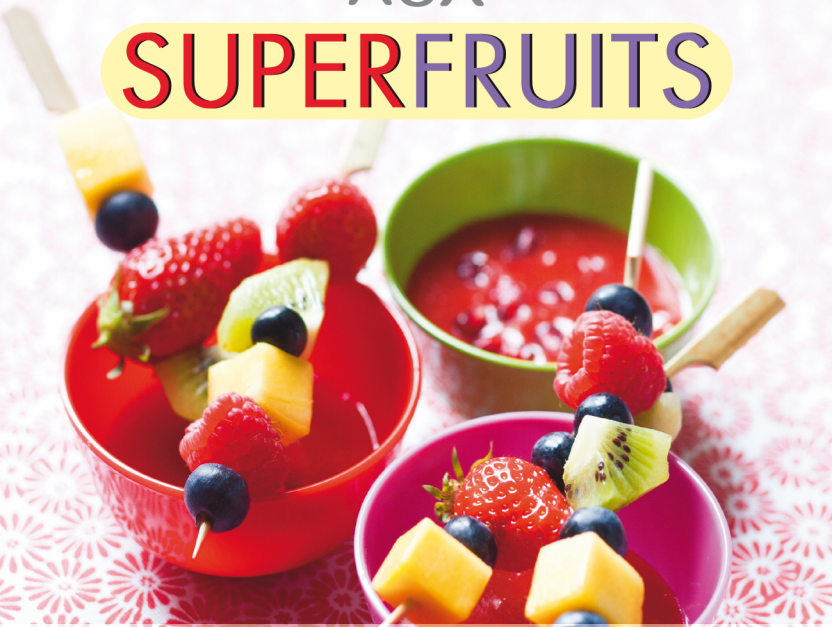
ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

MES PETITES RECETTES MAGIQUES AUX SUPERFRUITS



AÇAÏ, GOJI, GRENADE...
LES MEILLEURS FRUITS À DÉCOUVRIR ET À REDÉCOUVRIR

LEDUC.S EDITIONS

MES PETITES RECETTES MAGIQUES AUX SUPERFRUITS

Certains fruits possèdent des propriétés santé scientifiquement prouvées et recèlent des trésors de vertus pour garder la ligne : ce sont des superfruits. Chacun sa mission : abricot belle peau, cranberry confort urinaire, citron super-détox, amande anticholestérol, noix super-QI, poire minceur… !

Découvrez 60 bonnes raisons de consommer ces superfruits. Et aussi :

- **Les 20 superfruits à adopter (açaï, cassis, grenade, mangue, banane, orange…) :** comment les choisir, les préparer, les associer pour profiter de leurs bienfaits.
- **35 menus santé et minceur personnalisés aux superfruits :** anticancer, immunité, anticholestérol, antidiabète, brûle-graisses, aphrodisiaque, acido-basique, antifatigue…
- **80 recettes express supermagiques de l'entrée au dessert :** Salade de chou blanc anticystite, Fondue au coulis de fruits (la recette en couverture), Crème à la poire ultra-polyphénols, Cocktail détox à l'eau de coco…

LES SUPERFRUITS : MINI-CALORIES, MAXI-BIENFAITS !

Anne Dufour et **Carole Garnier** sont journalistes santé et auteurs à succès de nombreux livres aux éditions Leduc.s dont *Mes petites recettes magiques antidiabète* ou encore *Mes petites recettes magiques à l'agar-agar.*

ISBN 978-2-84899-552-6

photographie : © valérie lhomme

design : bernard amiard

9 782848 995526

6 euros
Prix TTC France

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, CUISINE

LEDUC.S EDITIONS

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Brûle-graisses, 2012.
Mes recettes magiques au konjac et aux shiratakis, 2012.
Mes petites recettes magiques aux protéines végétales, 2011.
Mes petites recettes magiques antidiabète, 2011.
Mes petites recettes magiques aux oméga 3, 2011.
Mes petites recettes magiques anticholestérol, 2011.
Mes petites recettes magiques hyperprotéinées, 2011.
Le régime nordique, 2010.
Mes petites recettes magiques à l'agar-agar, 2010.
Verrines simplissimes à l'agar-agar, 2008.
Programme minceur agar-agar en 15 jours, 2008.
Agar-agar, la nouvelle arme antikilos, 2007.
Le régime express IG brûle-graisses, 2007.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue, des interviews d'auteurs et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

http://blog.editionsleduc.com

Retrouvez des recettes inédites et des infos sur les superfruits, les saisons, etc. sur le blog des auteurs : biendansmacuisine.com et également sur leur page Facebook respective (Anne Dufour / Carole Garnier)

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2012 LEDUC. S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-552-6

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

MES PETITES RECETTES MAGIQUES AUX SUPERFRUITS

LEDUC.S EDITIONS

Sommaire

Introduction	**7**
13 questions/réponses sur les superfruits	**11**
Les superpouvoirs des superfruits	**37**
L'abécédaire des superfruits	**63**
Mes petites recettes magiques aux superfruits	**95**
Table des matières	**217**

Introduction

Pour l'amour du superfruit !

Tout le monde aime les fruits. Certains surtout sous forme de compote ou de sorbet à la framboise, d'autres naturellement, à la croque ou en smoothie (jus « complet » du fruit, fibres incluses), d'autres encore travaillés en clafoutis, sabayon ou autre tarte. Normal : doux, sucré, réjouissant l'œil avant le palais puis l'estomac, le fruit est la tentation par excellence. Il nous flatte depuis le petit déjeuner, sous forme de confiture, jusqu'au dîner, en dessert tiède et réconfortant. Ce n'est d'ailleurs pas pour rien qu'Adam y a succombé. Parions que si Ève lui avait proposé une soupe à l'oseille ou un blanc de poulet, la suite de l'histoire aurait été bien différente. Mais les choses étant ce qu'elles sont, la légende retient que les fruits nous ont perdus… Alors que les scientifiques, eux, nous disent

exactement l'inverse : une corbeille de fruits bien garnie à la maison peut nous sauver de bien des ennuis.

Les superfruits : tout un univers !

Pommes, poires, fraises, kiwis, raisin… nous en connaissons quelques-uns par cœur. Mais les fruits constituent un univers incroyablement féerique de saveurs, d'odeurs, et même de sonorités. Connaissez-vous par exemple le physalis, ou « amour-en-cage » ? Plus rares, le pitaya, le kumquat, le maypop, ou même les fruits de l'*Akebia quinata*… des monuments d'exotisme (et bien utiles pour gagner une partie de Scrabble). On trouve rarement ces deux derniers chez nous, donc ne nous y attardons pas. En revanche, pensez à consommer régulièrement des jus de grenade ou de cranberry, des cubes de melon, et à glisser des cerneaux de noix ou des noisettes concassées ici ou là. Non seulement ces joyeux drilles pleins de chair, de pulpe, de jus, de sucre et de parfums complexes sont bons pour la santé, la ligne, le moral, mais encore, ils renferment de vraies molécules magiques dont l'impact sur nos cellules a été démontré. Ainsi en va-t-il de la grenade, antihypertension, de la mangue, bonne pour la peau, ou des agrumes, aux vertus anticancer. Certains en sont même gorgés au point qu'on les appelle les superfruits ! Partez avec nous à la découverte de ces aliments vraiment étonnants, que l'on croit connaître car ils colonisent les étals des marchés depuis toujours, semble-t-il. Et pourtant, savez-vous les associer entre eux (ou avec d'autres aliments) pour profiter au mieux de leurs vertus ? Savez-vous que la cuisson

libère certains antioxydants très précieux, et qu'il vaut ainsi mieux consommer un abricot ou une mangue poêlée plutôt que crue si l'on veut avoir un joli teint ? Vous avez des doutes ? Goûtez une ou deux recettes de ce livre, vous serez fixé tout de suite. En route pour le paradis des superfruits !

Bar à smoothies, brochettes au BBQ, confiture à l'agar-agar…

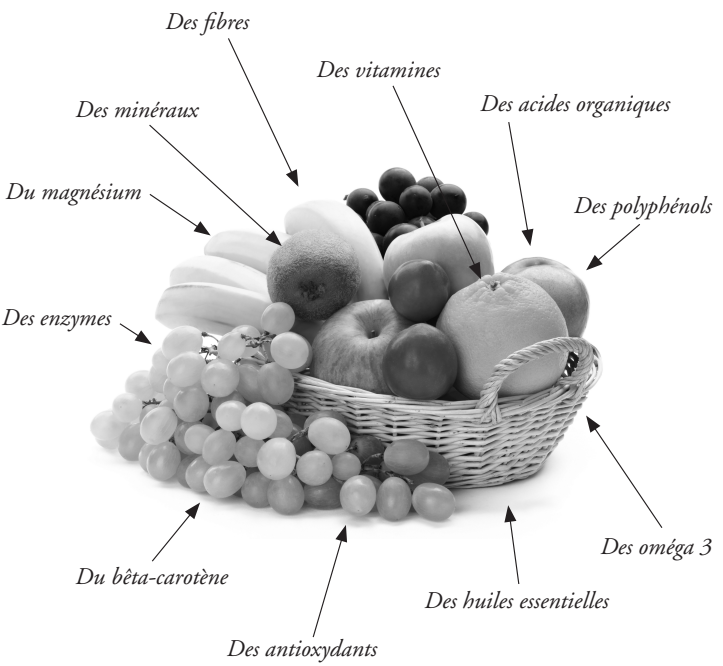
Le destin d'un fruit ne se résume pas à finir en compote ou en jus. Smoothie antioxydant, banane au four (à la cannelle !), chips de pomme, infusion de pelures de poire, mangue au sirop, brochette de fruits grillés au BBQ, pomme cuite express au micro-ondes, tartes, coulis, gâteaux, zestes confits, poires pochées au thé Earl Grey, jus de pomme chaud épicé, carpaccio d'ananas, tartare de kiwis… la liste des recettes aux superfruits est infinie. Amusez-vous !

13 questions/réponses sur les superfruits

Faut-il éplucher les fruits afin d'éliminer les pesticides, mais au risque de perdre des vitamines ? Les fruits du marché sont-ils de meilleure qualité que ceux du supermarché ? Comment éviter que les fruits coupés et épluchés noircissent ?

La liste des questions autour du thème « fruits et santé » est sans fin. Pour simplifier, retenez ceci : achetez et mangez des fruits et, mieux, des superfruits. Le reste, c'est du détail. Mais parfois, du détail qui compte…

1. Qu'est-ce qu'il y a dans un fruit ?



Plus de 26 grands composés protecteurs et, entre parenthèses, les fruits qui en fournissent le plus.

❶ *Des nutriments et des fibres*

- Sucres – glucose, saccharose, fructose, sorbitol (datte, abricot sec…).
- Protéines (noix).
- « Bons gras » : oméga 3 (noix), oméga 9 (noisette).
- Fibres (figue sèche, noix de coco).

❷ *Des vitamines*
- Provitamine A (carotènes) (abricot, mangue, melon, kaki).
- Vitamine C (cassis).
- Vitamine E (noisette).

❸ *Des minéraux (électrolytes)*
- Calcium (figue sèche, cassis).
- Magnésium (noix, banane, figue).
- Bore (raisin sec).
- Chrome (groseille, prune).
- Cuivre (noix de cajou).
- Fer (abricot sec, noix, mûre).
- Iode (ananas, noix de cajou).
- Manganèse (noix, mûre, framboise, ananas).
- Potassium (abricot, banane, raisin, noix).
- Sélénium (figue, pêche, groseille).
- Soufre et zinc (noix, noisette).

❹ *D'autres composés protecteurs*
- Acides organiques (citron).
- Acide citrique (agrumes).
- Acide tartrique (raisin).
- Acide malique (pomme).
- Huile essentielle (zeste d'agrumes).
- Antioxydants de type flavonoïdes : OPC (raisin, pomme, prune), anthocyanes (fruits rouges), flavanones (citron, orange, pamplemousse).
- Texture dite polysensorielle (il procure des sensations et perceptions sophistiquées à tous nos sens).

Un superfruit est un fruit… super-riche en l'un ou plusieurs de ces composants précieux.

2. Un fruit acheté en supermarché est-il moins bon qu'un fruit acheté au marché ?

Tout dépend de votre supermarché et de votre marché. On trouve de bons produits dans les… bons supermarchés, et d'excellents produits chez certaines enseignes au marché. Et hélas, l'inverse est également vrai. Avec le gros avantage, au marché, de tomber sur un gars sympa qui va vous faire goûter. Mais ce n'est pas toujours le cas ! Bref, plutôt que de vous focaliser sur le point de vente, pour le goût *fiez-vous à vos sens* (ces fruits sont-ils mûrs ? odorants ? vous font-ils envie ?), et pour les vitamines *à la saison*. Un fruit de saison ne peut pas être foncièrement mauvais, où que vous l'achetiez. À moins que vraiment, votre vendeur se fiche de sa clientèle… Enfin, n'oubliez pas qu'un fruit « moche » (un peu biscornu, pas très gros…) chez un maraîcher, sera aussi mille fois plus goûteux qu'un magnifique et gros brugnon bien brillant, sorti tout droit d'une chambre froide.

3. Un fruit frais est-il plus riche en vitamines qu'un fruit en boîte ou surgelé ?

Oui. S'il est vraiment frais ! C'est-à-dire s'il a été cueilli très récemment (hier par exemple) et qu'il a été conservé de façon parfaite avant d'arriver chez vous (pas d'exposition au soleil, température adaptée, etc.).

Un fruit « frais » qui patiente depuis 15 jours dans votre corbeille à fruits ne l'est plus vraiment. Dans ce cas, les fruits surgelés représentent la meilleure alternative : fruits rouges, billes de melon et autres figues restent au top de leurs vitamines pendant plusieurs semaines au congélateur. Puis leur teneur en vitamine C décline aussi, inexorablement. Les boîtes constituent une alternative acceptable mais globalement, moins intéressante : les fruits y baignent dans un liquide plus ou moins sucré, et le revêtement intérieur plastifié des conserves est sujet à discussion. Donc, on récapitule. Top 3 :

1. Frais
2. Surgelé
3. En boîte

4. Les fruits bio renferment-ils moins de pesticides ?

Indiscutablement. Manger bio, c'est la quasi-garantie d'avaler zéro pesticide ou presque. Un travail récent* montre que les produits bio renferment… 223 fois moins de pesticides ! Certes, les aliments bio ne sont pas à l'abri d'une contamination accidentelle, mais selon cette étude, les faits sont là : leur teneur en pesticides est minime, à l'état de traces… et même nulle pour les fruits et légumes ! On peut discuter à l'infini sur le fait que toutes les études ne parviennent pas exactement aux mêmes conclusions, mais retenons

* Mouvement pour le droit et le respect des générations futures, décembre 2011.

l'idée générale suivante : un fruit bio est probablement plus sain qu'un fruit qui ne l'est pas. Sachant que cette notion est encore plus importante pour certaines variétés, notamment les tendres que l'on n'épluche pas (fraise, framboise…), les fermes que l'on veut croquer avec la peau (pomme, pêche…), et enfin ceux dont on consomme juste la peau (zeste d'agrume). Pour ceux dont la chair est bien protégée par une pelure épaisse (ananas, mangue), c'est moins important. Conclusion : c'est beaucoup mieux de manger des fruits non bio que pas de fruits du tout. Mais c'est encore mieux s'ils sont bio.

5. Quels sont les meilleurs ustensiles pour profiter au maximum des fruits ?

La plupart des fruits peuvent se manger tels quels, après rinçage et/ou épluchage. Cependant, nous vous présentons ici 10 ustensiles fort utiles pour préparer vos recettes magiques, et même indispensables pour certaines d'entre elles.

Éplucher

Le couteau économe (ou couteau éplucheur)
Un classique présent dans toutes les cuisines, polyvalent et parfait pour les fruits fermes (pomme, poire, pêche ou nectarine peu mûres…). Sa pointe, bien

acérée, sera aussi précieuse pour ôter un « œil » ou autre anomalie sur la peau.

L'épluche-tomate
Une merveille pour déshabiller tous les fruits tendres et mûrs, comme les pêches, les nectarines ou les abricots. Autre option : fendez à peine leur peau et plongez ces fruits 1 à 2 minutes dans de l'eau bouillante, la peau éclate et « vient » ensuite toute seule.

Le zesteur
Il n'épluche pas exactement les agrumes mais prélève leur zeste, c'est la même chose (pour ce que l'on veut en faire). On peut obtenir le même résultat avec une râpe mais c'est moins précis et l'on risque de prendre, avec le zeste, un peu de ziste, la petite peau blanche, très amère, juste en dessous. Donc, si vous appréciez la cuisine aux zestes (poisson, salade de fruits, zestes confits…), il vous faut un zesteur.

ÔTER CŒUR ET NOYAUX

Le vide-pomme
Comme son nom l'indique, il vide l'intérieur d'une pomme sans toucher à sa « façade ». Indispensable pour des pommes cuites fourrées esthétiquement impeccables.

L'épluche-pomme
Encore un « spécial pomme ». Il s'accroche sur le plan de travail (ventouse, vis…) et épluche en 2 secondes une pomme, tout en l'évidant et en la taillant en

tranches. Génial si vous aimez les tartes (tranches de pomme fines), si vous avez des pommiers ou achetez régulièrement des gros sacs de pommes. Chaque cuisine normande et bretonne possède son épluche-pomme. Il n'y en a pas dans la vôtre ? Alors c'est que vous êtes un Parisien de souche ?

Le dénoyauteur
Infatigable pour éliminer les noyaux des cerises, il est incontournable si vous adorez les clafoutis… (sans noyau évidemment. Certains les conservent dans les clafoutis, tout est question de tradition !).

Faire du jus/des smoothies

Le presse-agrumes
- ✓ À l'ancienne, façon morceau de bois, il permet d'obtenir du jus d'agrume (citron, orange…) directement, en pressant le fruit à même le plat ou la casserole.
- ✓ La version électrique est plus encombrante, plus chère et oblige à transvaser le jus, mais se révèle bien moins fatigante et filtre les pépins. Si vous préparez régulièrement des jus d'orange frais, il est indispensable !

Le blender
Lui seul permet d'obtenir des smoothies dignes de ce nom, avec glaçons, poudre d'açaï et tout ce que l'on veut dedans. Plus puissant qu'un mixeur, il fonctionne en outre différemment.

FAIRE DES CONFITURES, COMPOTES, FRUITS EN BOCAUX

Les bocaux

Le « *it* » bocal, la Rolls, s'appelle Le Parfait. La marque propose des bocaux d'une contenance allant jusqu'à 3 litres, il y a de quoi faire. Mais vous pouvez évidemment trouver d'autres marques qui seront tout aussi… parfaites.

L'entonnoir à confiture

Son large bec est parfaitement adapté aux cols des pots « Gentille Mamie ». Il évite les manœuvres délicates (tenir la casserole lourde d'une main, ou alors remplir le pot cuillère par cuillère), les dégoulinures et surtout des brûlures lorsqu'il s'agit de verser de la confiture bouillante dans les bocaux. Investissement indispensable si vous faites beaucoup de confitures !

Quelques suggestions

Si vous vous lancez dans la fabrication régulière de bocaux de fruits, de légumes et autres conserves maison, nous vous recommandons d'investir dans un *stérilisateur* pour pouvoir préparer 8 ou 10 bocaux en une seule tournée. Mais pour 1 pot ou 2 par-ci par-là, c'est inutile, votre autocuiseur suffira.

Une bassine en cuivre, c'est pas mal pour les confitures car les fruits n'attachent pas. Mais pour quelques pots de temps en temps, une casserole à fond épais conviendra parfaitement.

6. Rincer : oui ou non ?

Oui ! Rincez dans tous les cas vos fruits, même si vous les épluchez. Seule la banane y échappe. Par ailleurs, si vos fruits sont très « sales » (terre, petits insectes…), un bon bain dans une eau froide + un peu de vinaigre blanc ou de jus de citron est vivement recommandé. Si vous craignez les résidus de pesticides, c'est plutôt eau + bicarbonate.

7. Éplucher : oui ou non ?

Plutôt oui si vous avez affaire à un fruit non bio, plutôt non s'il est bio. Mais il faut voir au cas par cas. Pour manger un fruit avec sa peau, celle-ci doit évidemment être impeccable, lisse, sans blessure (sinon il y a risque de germes), rincée (voire savonnée et rincée, pour les pommes non bio afin d'éliminer la couche de cire qui les recouvre). Un fruit abîmé doit impérativement être épluché, et retirez largement la chair autour de sa blessure.

Épluchez obligatoirement ou achetez bio (fruits souvent contaminés par les pesticides)	**Bio non obligatoire (fruits généralement peu contaminés par les pesticides)**
Cerise, fraise, nectarine, pêche, poire, pomme, raisin.	Ananas, banane, kiwi*, mangue, papaye.

* Saviez-vous que de nombreuses personnes mangent leur kiwi avec la peau ?

8. Que faire avec les épluchures, les pépins, etc. ?

Épluchures. Les épluchures de pommes, fraîches ou séchées (environ 40 minutes à four moyen, porte entrouverte ; une fois entièrement refroidies, conservez-les dans un bocal), donnent d'exquises infusions parfumées et sucrées pour zéro calorie ! À condition qu'elles aient été rincées préalablement à l'épluchage, et qu'elles soient bio, évidemment. Il suffit alors de les mettre au fond d'une tasse et de recouvrir d'eau frémissante. Laissez infuser le temps nécessaire, filtrez, dégustez. Un « thé de pomme » ou un « thé de poire », c'est original et très bon. On peut également facilement faire des chips de pelures, avec ou sans matières grasses, en suivant exactement notre recette p. 207.

Vous connaissez aussi bien entendu les orangettes et les citronnettes : des écorces de citron, d'orange (et même de pamplemousse) confites dans un sirop de sucre, à déguster en bâtonnets roulés dans du sucre ou trempées dans du chocolat.

Il y a encore plein d'autres possibilités à explorer, qui nous éloignent un peu de notre sujet : par exemple les écorces de melon ou de pastèque* à couper en petits morceaux et à préparer comme des cornichons, dans du vinaigre avec des aromates et autres parfums (exemples : sel, sucre, vinaigre, aneth, citron, cumin…).

* Pensez à stériliser à l'eau bouillante pendant 15 minutes vos écorces avant de les préparer pour les mettre en bocaux.

Pépins. Si vous faites vos confitures, souvenez-vous que les pépins et le trognon en général sont bourrés de pectine, qui aide à gélifier. Surtout ceux de pommes. Idéal pour les gelées et confitures, bien sûr, mais aussi pour préparer un nappage à répartir sur vos tartes aux fruits : ce qui brille sur les tartes de votre boulanger, c'est ça !

Nappage magique

Faites mijoter les trognons et épluchures de 10 pommes avec 50 g de sucre dans 25 cl d'eau. Une fois la consistance sirupeuse atteinte, filtrez à la passoire fine, puis appliquez au pinceau une couche de cette potion surbrillante sur vos tartes. Effet magique garanti. N'éliminez plus ces merveilles, utilisez-les !

9. Préparer d'avance : oui ou non ?

Non ! Épluchez vos fruits au dernier moment, sûrement pas le dimanche pour préparer des salades de fruits à consommer au fur et à mesure dans la semaine. Peut-être plus pratique, mais c'est la garantie de perdre beaucoup de vitamines. Songez que la peau est la meilleure (la seule !) protection du fruit : dessous, c'est sa chair. Sans sa peau, il est fragilisé, prêt à s'oxyder, se gâter, ramollir… Même chose pour vos smoothies, jus et toute autre préparation. Rappelez-vous que la vitamine C s'évapore comme neige au soleil : 20 minutes après avoir pressé une orange, vous n'en retrouvez plus dans votre verre.

Une exception cependant : si vos enfants adorent les smoothies et ne consomment leurs fruits que sous cette forme (on en connaît…), vous pouvez en préparer 1 litre le soir et mettre la carafe hermétiquement close au frigo. Ainsi, au froid, sans lumière ni air, la vitamine C sera relativement préservée. Et votre carafe va se vider comme par magie dans les 24 heures… il n'y aura plus qu'à en refaire demain soir !

10. Quelles sont les grandes règles pour bien conserver ses fruits frais ?

ACHETER, CONSERVER

- ✓ Achetez des fruits à différents stades de maturation pour les consommer au fur et à mesure dans la semaine. Ils seront « à point » le jour J.
- ✓ Attendez le dernier moment pour les laver et les préparer.
- ✓ La plupart d'entre eux se conserveront mieux au réfrigérateur, tout en bas, dans le bac à légumes. Sauf la poire, et les fruits exotiques, pas vraiment fans de froid !
- ✓ Les fruits très fragiles, comme les framboises et les baies, doivent être répartis à plat, sur du papier absorbant, en une seule couche. Ne les laissez pas entassés dans leur barquette, ils risquent de moisir très vite.
- ✓ Épargnez-leur chaleur, humidité et exposition au soleil.

- ✓ Les pommes doivent garder la queue en haut… les poires, la queue en bas (ou le fruit à l'horizontal). C'est ainsi que ces deux fruits s'affineront le mieux.
- ✓ Les fruits dégagent un gaz, l'éthylène, qui fait mûrir les spécimens juste à côté. Cet éthylène joue le rôle d'hormone du mûrissement : sous son influence, les fruits prennent des couleurs, se gorgent de sucre, bref, deviennent matures. Plus un fruit est mûr, plus il dégage d'éthylène. Pratique pour accélérer le mûrissement des spécimens un peu « jeunes » mais éloignez-les si vous avez d'autres fruits déjà bien « avancés » ! Remarque : il n'y a pas que les fruits qui fabriquent de l'éthylène. Les fumées (y compris de tabac) et les champignons en dégagent aussi.

Les fruits qui ne mûriront plus une fois chez vous	Les fruits qui vont continuer à mûrir tranquillement
Abricot, cerise, citron, fraise, framboise, litchi, mandarine, myrtille, orange, pamplemousse, pastèque, raisin.	Ananas, banane, figue, goyave, kiwi, mangue, melon, nectarine, pêche, poire, pomme, prune.

Congeler

La congélation c'est simple, mais pas simpliste. Par exemple, il faut impérativement dénoyauter les fruits à noyau, sinon ces derniers finissent par donner de l'amertume. Par ailleurs, vous n'obtiendrez jamais le même résultat que les fruits achetés déjà surgelés, car à la maison, le processus est plus lent et l'appareil,

beaucoup moins froid : des cristaux d'eau se forment et abîment un peu les fruits. Mais la congélation reste une solution tout à fait acceptable pour ne pas « perdre ».

Fruit impeccable de rigueur, parfaitement sain et nettoyé. Triez, équeutez, égrenez, brossez, effeuillez… *Pour les petits fruits (fraises, framboises) :* séchez-les, répartissez-les en une couche sur une plaque, de façon à ce qu'ils ne se touchent pas. *Les fruits plus gros* seront coupés en morceaux. Mettez la plaque au congélateur. Une fois les fruits gelés (comptez 3 à 5 heures), transvasez-les dans un sac de congélation ou une boîte en plastique. Facultatif : saupoudrez d'un peu de sucre (environ 100 g/kg de fruit) ou arrosez de jus de citron pour bloquer les réactions enzymatiques qui auront lieu malgré le grand froid. Datez, afin de consommer au maximum dans les 6 mois. Vous ne pourrez pas les utiliser comme des frais, mais ils tiendront leur rang en préparation au four, à la poêlée, en garniture, tartes, confitures…

Vous pouvez aussi préparer des coulis et les congeler (ça prend moins de place que les fruits entiers), de même que des compotes. Rappelez-vous que l'ennemie jurée du congélateur, c'est l'eau : non seulement elle accélère la formation de glace dans l'appareil, mais en plus, dans les aliments, elle forme de grosses molécules qui éclatent, abîmant l'aspect et la saveur. Attention donc à toujours sécher soigneusement vos fruits, et à les débarrasser au maximum de leur humidité.

Mettre en bocaux

On peut conserver à peu près tous les fruits dans un bocal : dès lors qu'ils sont privés d'air et baignent dans plus ou moins de sucre, de miel et/ou d'alcool, ils sont à l'abri du pourrissement. Précision utile : un minimum de sucre est indispensable car il préserve la consistance des fruits. Sans sucre, ils se déliteraient en cuisant et deviendraient vraiment fades. En version classique, sur le principe, il suffit de stériliser le bocal à l'eau bouillante, de préparer ses fruits et de les recouvrir de sirop (eau + sucre ou miel liquide, chauffé à 35 °C pour une fluidité parfaite afin d'éviter toute poche d'air). Les sirops « lourds » classiques sont faits avec 750 g de sucre par litre d'eau, les moyens, avec 500 g, et les légers, 250 g. Notre sirop magique (p. 27) est quant à lui élaboré à base de miel.

Bocaux magiques, mode d'emploi

Quand on a plein de bons fruits dans son jardin, que le congélateur est bourré à craquer, vive les bocaux ! On peut aussi en préparer avec les fruits pas trop chers du marché.

1. Choix des fruits et découpe

Choisissez des fruits pas trop mûrs pour éviter qu'ils se délitent, et parfaitement sains, sans meurtrissure ni moisissure, trace de terre ou de feuilles… Rincez-les, séchez-les soigneusement, épluchez ceux qui ont besoin de l'être, dénoyautez-les (sauf pour les prunes, mirabelles et cerises, qui se tiennent mieux ainsi), puis coupez-les en quartiers, oreillons, cubes ou rondelles.

→

2. Préparation des bocaux
Hygiène parfaite obligatoire pour une bonne conservation ! D'abord, passez le doigt sur le pourtour du bocal pour déceler un éventuel petit éclat. Si c'est le cas, oubliez ce bocal, il ne garantirait pas une étanchéité parfaite. Ensuite, ébouillantez vos bocaux : chauffez de l'eau dans un grand faitout, plongez-y les bocaux pendant 1 bonne minute, retirez-les à l'aide d'une pince à cornichons puis séchez-les avec un torchon propre. Attention, tout cela sans vous brûler ! Les caoutchoucs neufs doivent aussi être ébouillantés avec les bocaux afin d'être plus adhérents.

3. Préparation du sirop magique
Dans une casserole, faites fondre 200 g de miel (liquide ou crémeux) avec 1 litre d'eau et 4 cuillères à soupe de jus de citron. Quand le miel est dissous et que le liquide frémit, versez sur les fruits. Parfumez selon les fruits choisis : un bâton de cannelle ou une gousse de vanille feront merveille avec des poires en quartiers, une étoile de badiane ou des zestes de citron avec des cerises ou des figues, des zestes d'orange avec de la rhubarbe…

4. Remplissage
Remplissez les bocaux avec les fruits entiers ou coupés en morceaux. Tassez-les bien car la cuisson les faisant réduire, vous risquez de vous retrouver avec des bocaux à peine à moitié remplis ! Versez ensuite le sirop jusqu'au niveau de remplissage gravé sur le bocal. Il faut toujours laisser 2 à 3 cm de vide dans le haut des bocaux.

5. Fermeture
Vérifiez que les bords des bocaux sont parfaitement propres. Le moindre petit morceau de fruit pourrait empêcher les récipients de bien se sertir. Placez un caoutchouc et fermez les bocaux à l'aide du système de fermeture ou posez une capsule et vissez un couvercle par-dessus.

6. Chauffage
Mettez dans le fond de votre autocuiseur ou du stérilisateur un linge pour empêcher le contact direct entre le verre et le

→

métal. Calez les bocaux en glissant également des linges entre eux pour éviter qu'ils s'entrechoquent. Remplissez d'eau et chauffez. Quand elle frémit, laissez cuire le temps indiqué par le fabricant (20 minutes pour des bocaux de 500 g d'abricots, de nectarines, de poires, de pommes ou encore de prunes ; 15 minutes pour l'ananas, les cerises, les figues…).

7. Refroidissement et stockage
Laissez totalement refroidir hors du feu, sans ouvrir le couvercle. Sortez les bocaux, séchez-les et vérifiez que la stérilisation est bien obtenue : débloquez le système de fermeture et essayez d'ouvrir le bocal. Le couvercle ne doit pas bouger. S'il se décolle, il faut recommencer l'opération, avec un caoutchouc neuf. Dernière touche : étiquetez les bocaux, en indiquant le mois et l'année, et rangez dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière. Consommez dans les 2 ou 3 ans.

Faire des confitures

Les reines incontestées des tartines, des yaourts, des crêpes… Et il n'y a rien à faire : une confiture maison est indéniablement plus goûteuse qu'une du commerce, c'est comme ça. Surtout s'il s'agit des fruits du jardin, même si des fruits bien mûrs achetés au marché font aussi l'affaire. Mais la confiture, c'est sucré, très sucré : la recette traditionnelle utilise moitié fruits/moitié sucre. Dans ce livre magique, la technique pour des confitures très allégées en sucre (2 fois moins que dans une confiture classique) et agréablement gélifiées : utiliser de l'agar-agar, gélifiant 100 % végétal.

Confitures magiques, mode d'emploi

1. Choix des fruits
Choisissez des fruits bien mûrs, rincez-les et séchez-les. Équeutez-les, pelez-les et dénoyautez-les si besoin. Coupez-les en morceaux.

2. Préparation des bocaux
Plongez pots et couvercles dans de l'eau bouillante, sortez-les à l'aide d'une pince à cornichons et séchez-les avec un torchon sec et propre.

3. Cuisson
Pesez les fruits puis du sucre de canne roux (la moitié du poids des fruits). Mélangez le tout dans un faitout ou un chaudron et portez à ébullition en remuant de temps en temps. Laissez cuire 15 minutes environ, jusqu'à ce que les fruits soient tendres. Délayez de l'agar-agar dans un peu de jus de pomme et versez dans la confiture en remuant. Poursuivez la cuisson 2 minutes en mélangeant. Comptez environ 1 g d'agar-agar par kilo de préparation avant cuisson, mais selon les fruits, le jus rendu et vos goûts, cette quantité est à adapter. Plusieurs essais sont souvent nécessaires pour déterminer le dosage idéal. Dès que vous l'atteignez, notez-le !

4. Mise en pots
Versez la confiture brûlante dans les pots, fermez-les et retournez-les aussitôt. On obtient ainsi une auto pasteurisation. Laissez refroidir complètement, puis étiquetez et rangez dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière. Ces confitures allégées se conservent 6 à 8 mois. Une fois entamées, rangez-les au réfrigérateur.

Faire des coulis

Si vous faites partie des chanceux dont les jardins débordent de fruits rouges ou d'abricots à la saison, préparez des coulis ! Sur des fromages blancs, des yaourts, des sorbets, des compotes, voire des gâteaux, leurs couleurs franches et leur saveur acidulée réveillent n'importe quel dessert.

Coulis magiques, mode d'emploi

1. Choix des fruits
Choisissez des fruits bien mûrs, rincez-les et séchez-les. Équeutez-les, pelez-les et dénoyautez-les si besoin. Coupez-les en morceaux.

2. Cuisson
Faites-les cuire dans une petite casserole à couvert pendant quelques minutes, de façon à ce qu'ils deviennent tendres et rendent du jus.

3. Mixage et tamisage
Mixez la préparation pour obtenir une purée fluide, puis passez-la à travers un tamis en pressant avec le dos d'une cuillère, de façon à éliminer pépins et peaux.

4. Finition
Remettez dans une casserole, ajoutez du miel (3 cuillères à soupe pour 250 g de purée de fruits) et faites cuire 5 minutes sur feu doux en remuant.

5. Conservation
Mettez en pots comme pour une confiture, ou congelez dans des boîtes hermétiques. Ils se conservent une grosse semaine au réfrigérateur et plusieurs mois au congélateur.

Faire sécher

Les fruits perdent en croquant, évidemment, mais souvent gagnent en saveur puisqu'ils se concentrent en parfums… ainsi qu'en sucre et en calories, forcément.

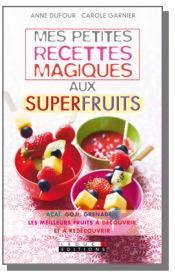
- ✓ ***Au four.*** Cette méthode existe depuis que le soleil déshydrate les aliments, permettant leur conservation, autant dire depuis toujours. *Pour les petits gabarits*, comme les raisins, il suffit de les laisser se dessécher plusieurs heures à four moyen (60 °C/65 °C), bien étalés sur une feuille de papier sulfurisé, sur la plaque ou la grille du four. *Taillez les plus gros* (comme les pommes) en tranches, puis passez-les au four de la même façon. Pour éviter qu'elles brunissent pendant l'opération « four », plongez-les auparavant dans du jus de citron ou un bain salé : 1 cuillère à café de sel pour ½ litre d'eau. On peut faire ainsi sécher des fruits entiers, mais il faut de la patience, et bien surveiller pour que rien ne « crame »…
- ✓ ***Au soleil.*** Rien de plus simple et de plus naturel que la dessiccation au soleil. Procédez comme au four, mais en plein cagnard. Évidemment, ça marche mieux en juillet à Nice qu'en novembre à Lille…
- ✓ ***Au grenier.*** Tranchez vos fruits fermes horizontalement (pomme surtout), retirez le trognon, passez un fil au cœur et laissez sécher tel quel, comme une guirlande gourmande suspendue entre deux poutres, au grenier (ou un endroit frais, courant d'air bienvenu). Attention, les tranches ne doivent pas se toucher. Temps d'attente : il dépend de votre grenier, de la météo, etc. Plusieurs jours, en tout cas.

- ✓ ***Au déshydratateur/dessiccateur.*** Le grand luxe ! Comme son nom l'indique, il s'agit d'un appareil qui déshydrate, c'est-à-dire qui accélère l'exact processus des fruits au four indiqué ci-dessus. L'avantage : une température parfaite (60 °C), une durée idéale (7 heures pour des rondelles de pomme par exemple) et une consommation électrique minime. Autre « + » : on obtient des fruits séchés hyperriches en saveurs, et sans aucun additif chimique… ce qui donne de véritables bonbons 100 % fruits/100 % sains pour les enfants. Un appareil très utile si vous êtes fou de fruits et/ou si vous avez un jardin, des voisins avec un verger, etc. Par exemple, génial pour obtenir des cerises séchées (n'oubliez pas de les dénoyauter avant de les mettre au dessiccateur !), totalement addictives, et vendues au prix de la truffe blanche en boutique bio. Sinon, c'est quand même un investissement…

Gardez ensuite vos fruits séchés dans une boîte hermétique.

11. Comment éviter que les fruits coupés et épluchés noircissent ?

Dès que vous les avez épluchés et/ou coupés (donc blessés), arrosez-les de jus de citron. Ou alors plongez-les au fur et à mesure dans un bol d'eau froide citronnée.



Mes petites recettes magiques aux superfruits

Anne Dufour et

Carole Garnier

Plus d'infos sur ce livre paru aux éditions Leduc.s